

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el embarazo y la atención posparto

Hay mucho más que aprender sobre la infección por el nuevo coronavirus en el embarazo, pero el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (DPH) quiere compartir la mejor información que tenemos en este momento para que usted pueda tomar buenas decisiones sobre su propio cuidado, y pueda mantenerse y mantener a su bebé saludable.

Puntos clave

1. Tenga mucho cuidado para evitar enfermarse durante el embarazo.
2. Todavía no sabemos si el virus que causa el COVID-19 representa un riesgo durante el embarazo. Ha habido algunos informes de parto prematuro en personas infectadas, pero no está claro si estos casos fueron causados por el virus o por otras causas.
3. Aunque no comprendemos completamente los riesgos del virus, la mayoría de las personas que se han enfermado durante el embarazo hasta ahora han tenido bebés que no muestran signos de daño.
4. Las madres infectadas con COVID-19 pueden amamantar. Si está enferma, puede tomar algunas medidas sencillas para evitar que su bebé se enferme.

Preocupaciones especiales en el embarazo

- Las personas embarazadas tienen un riesgo mayor que las otras personas en cuanto a las enfermedades causadas por infecciones. Esto se debe a los diversos cambios que experimentan en sus cuerpos mientras están embarazadas. Hasta el momento no hay evidencia de que las personas embarazadas se infecten con más frecuencia de COVID-19 en comparación con otras personas, pero no sabemos lo suficiente como para estar seguros. Por lo tanto, tiene sentido tener mucho cuidado.
- Un síntoma de la infección por COVID-19 puede ser la fiebre. No sabemos qué tan peligrosa es la fiebre para los bebés humanos, pero no tiene sentido arriesgarse. Si está embarazada y experimenta síntomas de COVID-19, asegúrese de llamar a su ginecólogo-obstetra o proveedor de atención médica lo antes posible.

Cómo minimizar el riesgo

Haga todo lo que los demás deberían hacer para evitar contraer el virus, pero con un cuidado adicional:

- Quédese en casa. Evite el contacto con personas enfermas.
 - Si usted es una empleada esencial y debe continuar trabajando, pregúntele a su empleador sobre la posibilidad de trabajar desde casa o flexibilizar sus horas para que viaje y trabaje cuando haya menos personas alrededor.
 - Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre sus visitas prenatales o posparto. Es posible que puedan usar la telesalud para algunas de sus visitas o programar visitas cuando su oficina no esté congestionada.
- Haga que le entreguen los alimentos en su hogar para evitar las colas en los supermercados.
 - Pregunte para ver si sus redes familiares, sociales o comerciales pueden traerle comida.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el embarazo y la atención posparto

- Si está inscrito en WIC, pregunte a su programa WIC si puede participar sin tener que asistir a la oficina de WIC o si puede recibir alimentos en su hogar.
- Tenga mucho cuidado con el control de infecciones.
 - Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o usar el baño.
 - Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
 - En la medida de lo posible, evite tocar superficies de alto contacto en lugares públicos: como son los botones de elevadores, perillas de puertas y pasamanos.
 - Lávese las manos después de tocar superficies en lugares públicos.
 - Sea más consciente y practique el protocolo respiratorio, como estornudar en un pañuelo de papel o cubrirse la boca con el codo cuando tosa.
 - Evite tocar objetos o superficies, y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavarse las manos.
 - Limpie y desinfecte su hogar para eliminar gérmenes: practique la limpieza diaria de las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, perillas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y teléfonos celulares).
 - Evite las multitudes, especialmente en espacios mal ventilados. El riesgo de exposición a virus respiratorios como el COVID-19 puede aumentar en entornos cerrados y con poca circulación de aire si hay personas en la multitud que están enfermas.
 - Evite los viajes en crucero y los viajes aéreos no esenciales.

Qué hacer si se enferma durante el embarazo

- Prepárese de antemano para esta posibilidad. Asegúrese de que podrá manejarlo si se enferma.
 - Consulte con su proveedor de atención médica sobre los síntomas de COVID-19 que debe conocer y observar. Estos generalmente incluyen fiebre, tos y/o dificultad para respirar.
 - Pregúntele a su médico qué medicamentos de venta libre serían más seguros para usted si se enferma, y luego asegúrese de tener esos productos a mano, junto con pañuelos y cualquier otra cosa que necesite para sentirse cómoda si está enferma en casa.
- Mantenga siempre una lista de sus contactos familiares de emergencia y apoyos inmediatos. Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico. Hágalas saber que está tomando algunas precauciones extra para evitar enfermarse y pida ayuda si la necesita.
- Si se enferma:
 - ¡Quédese en casa! Llame a su médico o proveedor de atención médica para informarles sobre sus síntomas. Es posible que desee comunicarse con los dos, su médico habitual y su obstetra/partera en caso de que tengan alguna orientación especial para mantener su embarazo seguro.
 - La mayoría de las personas embarazadas que se han enfermado en otras partes del mundo no han tenido que ir al hospital, por lo que si se enferma probablemente podrá quedarse en casa. Cuídese como lo haría con un resfriado o gripe: descanse, beba líquidos, use medicamentos de venta libre que su médico le recomiende para controlar la fiebre.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el embarazo y la atención posparto

- Si recibe ayuda de un visitante domiciliario, una doula, WIC o cualquier otro programa de apoyo para el embarazo, asegúrese de llamar con anticipación y hacerles saber que está enferma y pedir ayuda con la entrega de alimentos a domicilio y otras necesidades. También puede recurrir a ellos para obtener apoyo emocional y si enfermarse mientras está embarazada la hace sentir abatida.
- Obtenga atención médica de inmediato si su condición empeora. Los signos a de alarma son:
 - Fiebre muy alta
 - Dificultad para respirar o falta de aliento
 - Dolor o presión persistentes en el pecho.
 - confusión mental
 - Coloración azulada de labios o cara

Cuando llegue el bebé

- Los hospitales generalmente están limitando la entrada de personas que no sean pacientes o personal. Como resultado, puede limitarse quién pueda estar con usted en el momento del parto. Puede que tenga que elegir, por ejemplo, entre una pareja y una partera. Verifique la política en su hospital y modifique sus planes si es necesario. Puede tener una segunda persona "con usted" usando Skype o Facetime u otra opción en línea.
- Los límites para los visitantes también aplicarán una vez que nazca el bebé. Esto es para proteger a todos los pacientes y al personal, pero también para protegerla a usted y a su bebé. Informe a familiares y amigos cuáles son las reglas y haga arreglos para conectarse de otras maneras.
- Si está infectada en el momento del parto, las pautas actuales requieren que los médicos continúen con cualquier tipo de parto (vaginal o cesárea) que ya estaba planificado, a menos que exista algún otro motivo para hacer un cambio en los planes. Sin embargo, su hospital puede tomar precauciones adicionales para mantenerla segura a usted, al bebé y al personal de atención médica durante el parto. Estas pueden incluir:
 - Limitando la cantidad de personas que pueden quedarse con usted o visitarlo.
 - Dándole de alta del hospital lo antes posible.
 - Teniendo a su bebé en una habitación separada de usted.
 - Extremando los cuidados al lavarse las manos y usar una máscara antes de cargar al bebé.
- Luego del alta hospitalaria y una vez que esté en casa con su recién nacido:
 - Usted, el bebé y cualquier persona que estuvo con usted en el hospital deben permanecer en casa durante catorce (14) días, incluso si no han tenido síntomas de enfermedad. No permita que nadie lo visite a usted ni al bebé durante esos 14 días. Es especialmente importante posponer las visitas de familiares mayores de 65 años, que corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19. Puede ser difícil no ver a un nuevo nieto de inmediato, pero es la opción más saludable para todos.
 - También es muy normal que necesite ayuda para cuidar a un recién nacido y mientras se recupera del parto. Si alguien (pareja, familiar, amigo, doula) lo ayuda a cuidarse a usted y al bebé, asegúrese de que ambos se laven las manos, limpien todas las superficies y practiquen el distanciamiento

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el embarazo y la atención posparto

social tanto como sea posible. Es ideal si la persona que la cuida a usted y al recién nacido permanece durante un período prolongado, en lugar de entrar y salir de la casa repetidamente.

- Los familiares confirmados con COVID-19 deben estar separados de usted y practicar el aislamiento.

Cosas que debe saber sobre la lactancia materna

- La leche materna brinda protección contra muchas enfermedades y, por lo tanto, es importante para su bebé. De hecho, como en casi todos los casos, la leche materna es el mejor alimento que puede darle a su bebé.
- Si está tratando de amamantar mientras está enferma,
 - Lávese las manos antes de tocar al bebé.
 - Use una mascarilla facial, si es posible, mientras amamanta.
 - Si extrae leche materna con un extractor de leche, lávese las manos antes de tocar cualquier parte de la bomba o del biberón y siga las instrucciones del personal del hospital sobre la limpieza del extractor después de cada uso.
 - Si es posible, considere pedirle a alguien que no esté enfermo que le dé la leche materna extraída al bebé.
- Existen muchos servicios y grupos de apoyo para la lactancia en línea y por teléfono, en su clínica, hospital, consultores y doctores en lactancia. Primero intente obtener soporte virtualmente antes de ir a cualquier lugar en persona.

¡Manténgase positiva!

- Use sus apoyos sociales.
 - Manténgase conectado con amigos y familiares y pídale ayuda con las necesidades alimentarias, el cuidado de los niños mayores y el apoyo emocional.
 - Construya y mantenga su comunidad virtual
 - Solicite la ayuda de su pareja o del padre del bebé.
- Espere una recuperación sin daño duradero y tener un bebé sano.

Información Adicional

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles cuenta con miembros del personal con los que puede hablar de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

- Si necesita apoyo o información de cualquier tipo durante el embarazo o si se siente deprimida, llame al 213-639-6439.
- Si siente pánico o ansiedad, busque ayuda de amigos, familiares, su programa de apoyo para el embarazo o un profesional de salud mental. También puede llamar al número anterior.
- Más recursos e información adicional están disponibles en los siguientes enlaces:
 - Guía del CDC sobre embarazo y lactancia: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el embarazo y la atención posparto

- Línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD / TTY <https://dmh.lacounty.gov/>
- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles:
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- Llame al 2-1-1 para más información.
- Asociación Nacional Perinatal: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
- Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-andPublications/Practice-Advisories/Practice-Advisory-Novel-Coronavirus2019>
- Academia Americana de Pediatría: <https://www.aappublications.org/news/2020/03/12/coronavirus031220>
- <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
- https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm

